

# وقتی عشق کافی نیست

(اهمیت مهارت‌های زوجین در زندگی مشترک)

مؤلف

لیلا آقابالازاده کلجاهی



روان آگاه

## محتوا

فصل اول: کلیات و مفاهیم	۹
حفظ پیشرفت در بهبود روابط عاطفی	۱۱
اصول یک رابطه سالم عاطفی و راهکارهایی برای حفظ آن	۱۱
کلیدهای طلایی روابط زوجین	۱۷
روابط عاطفی پایه زندگی زناشویی	۲۶
چگونه می‌توانیم انتظار بهبود رابطه عاطفی را داشته باشیم؟	۲۷
توجه به رفتارهای مثبت یکدیگر برای بهبود رابطه عاطفی	۲۷
خطاهای شناختی خود را اصلاح کنید	۲۸
چرا عاشق می‌شویم؟	۲۸
اما چرا او؟	۳۱
۵ مرحله عشق: شما در کدام مرحله متوقف شده‌اید	۳۳
فصل دوم: چرا فقط عشق کافی نیست؟	۳۶
داستان عشق	۳۸
سه حقیقت تلخ درباره عشق	۴۰
اصل ماندگاری عشق	۴۵
... اما عشق کافی نیست	۴۶
چرا عشق کافی نیست؟	۴۹

- جنبه‌های عمیق‌تر درباره «چرا عشق کافی نیست؟» ..... ۵۱
- عوامل مکمل عشق ..... ۵۲
- عوامل کافی نبودن عشق در روابط ..... ۵۳
۱. عشق و وابستگی: مرز باریک بین دو مفهوم ..... ۵۳
۲. آسیب‌های گذشته و تأثیر آن‌ها بر عشق ..... ۵۳
۳. درک تفاوت‌های شخصیتی ..... ۵۴
۴. توازن در رابطه ..... ۵۴
۵. انتخاب آگاهانه یا فقط احساس؟ ..... ۵۴
۶. حمایت عاطفی و روانی ..... ۵۴
۷. مدیریت تعارض‌ها ..... ۵۴
۸. نقش رشد مشترک ..... ۵۵
۹. زمان و اولویت‌بندی ..... ۵۵
۱۰. تأثیر جامعه و فرهنگ ..... ۵۵
- چطور عشق را به یک رابطه پایدار تبدیل کنیم؟ ..... ۵۵
- اهمیت فراتر رفتن از عشق در روابط ..... ۵۶
- اشتباهات رایج در تکیه بر عشق ..... ۵۸
- مهارت‌های ارتباطی در رابطه عاشقانه ..... ۶۰
- اجتناب از سرزنش و قضاوت ..... ۶۰
۳. تعهد و نقش آن در رابطه عاشقانه ..... ۶۰
۴. احترام در رابطه ..... ۶۱
۵. مدیریت تعارض‌ها ..... ۶۱
۶. عشق و رشد شخصی ..... ۶۲
۷. نقش زمان و توازن در رابطه ..... ۶۲
۸. اثر عشق بر سلامت روانی ..... ۶۳

**فصل سوم: عشق کافی است اگر ... ۶۴**

۱. پردازش و شناخت احساسات خود..... ۶۴
۲. گفتگوی آشکار با شریک زندگی..... ۶۵
۳. سرمایه‌گذاری روی ارتباط عاطفی..... ۶۵
۴. تمرکز بر رشد فردی..... ۶۶
۵. برداشتن گام‌های عملی برای تغییر..... ۶۶
۶. یادگیری و تقویت مهارت‌های ارتباطی..... ۶۷
۷. پذیرش و بخشش، کلید عشق واقعی..... ۶۷
۸. صبوری در مسیر عشق واقعی..... ۶۷
۹. در صورت نیاز، کمک حرفه‌ای بگیرید..... ۶۸
۱۰. عشق به خود: پایه عشق واقعی به دیگران..... ۶۸
- رسیدن به روابط صمیمی با همسر..... ۶۸
- موانع ایجاد صمیمیت زناشویی..... ۷۰
- راهبردهای ارتقای مهارت‌های عاطفی زندگی زناشویی..... ۷۱
- استراتژی‌هایی برای ارتقای کیفیت زندگی..... ۸۱

**فصل چهارم: فرآیندهای چندوجهی رسیدن به عشق ۹۰**

- عواطف و مهارت‌های لازم برای یک ازدواج سالم:..... ۹۰
- ازدواج به خاطر عشق؟..... ۹۲
- اما چرا عشق برای تضمین موفقیت ازدواج کافی نیست؟..... ۹۳
- فرآیندهای چندوجهی رسیدن به عشق..... ۹۴
۱. جنبه روان‌شناختی: شناخت خود و شریک زندگی..... ۹۴
۲. جنبه عاطفی: ایجاد و تقویت ارتباط قلبی..... ۹۵
۳. جنبه ارتباطی: ایجاد گفتگوی مؤثر..... ۹۵
۴. جنبه رفتاری: عمل‌گرایی در رابطه..... ۹۵

۵. جنبه اجتماعی: ارتباط با خانواده و دوستان..... ۹۶
۶. جنبه زمانی: صبوری و رشد تدریجی..... ۹۶
۷. جنبه روان‌شناختی: اعتماد و امنیت روانی..... ۹۶
۸. جنبه مشکل‌شناسی: حل تعارض‌ها..... ۹۷
۹. جنبه رشد مشترک: ساختن آینده با هم..... ۹۷
۱۰. جنبه درونی: پذیرش و بخشش..... ۹۷
- راهکارهای عملی به منظور تقویت عشق پایدار..... ۹۸
۱. جنبه روان‌شناختی: شناخت خود و شریک زندگی..... ۹۸
۲. جنبه عاطفی: ایجاد و تقویت ارتباط قلبی..... ۹۹
۳. جنبه ارتباطی: ایجاد گفتگوی مؤثر..... ۱۰۰
۴. جنبه رفتاری: عمل‌گرایی در رابطه..... ۱۰۰
۵. جنبه اجتماعی: ارتباط با خانواده و دوستان..... ۱۰۱
۶. جنبه زمانی: صبوری و رشد تدریجی..... ۱۰۱
۷. جنبه روان‌شناختی: اعتماد و امنیت روانی..... ۱۰۲
۸. جنبه مشکل‌شناسی: حل تعارض‌ها..... ۱۰۲
۹. جنبه رشد مشترک: ساختن آینده با هم..... ۱۰۳
۱۰. جنبه درونی: پذیرش و بخشش..... ۱۰۳
- منابع ..... ۱۰۶

## فصل اول

### کلیات و مفاهیم

در بسیاری از روابط زناشویی باوجود اینکه زوجین علاقه شدید به هم دارند ولی بعد از مدتی متارکه و یا طلاق عاطفی بین طرفین رخ می‌دهد. بهبود روابط عاطفی یکی از مسائلی است که باعث افزایش سطح کیفیت زندگی افراد می‌شود. بخش بزرگی از زندگی مطلوب و همچنین رضایت ما از زندگی در گرو داشتن روابط عاطفی خوب می‌باشد. شاید اخیراً با تنش‌هایی در رابطه‌تان مواجه شده باشید که شما را به فکر بهبود روابط عاطفی‌تان انداخته است. شروع یک رابطه عاشقانه و عاطفی ممکن است برای خیلی‌ها آسان باشد اما ماندن در یک رابطه و تقویت نقاط مثبت امری دشوار است. روابط عاطفی به طور مرتب نیاز به بهبودی دارند. این روابط ممکن است بین یک زوج، دو دوست و یا اعضای یک خانواده باشد. در اغلب روابطی که سردی عاطفی به وجود می‌آید طرفین فراموش کرده‌اند که برای حفظ صمیمیت نیاز به انجام کارهایی دارند. اولین قدم این است که هوشیار باشید و چشم‌هایتان را باز کنید. با منطبق رابطه‌تان را نظاره کنید. خوبی‌ها و بدی‌های رابطه خود را بدانید. یک لیست از مزایا و یک لیست از معایب رابطه‌تان تهیه کنید. سپس نیازهای خود را مشخص کرده و با همسرتان صحبت کنید. نیازهای او را هم به لیست اضافه کنید. حال باید لیست را با هم بررسی کنید. با این کار می‌توانید اهداف خود را مشخص کنید. از بین تمامی موارد داخل لیست، چند مورد را در اولویت قرار دهید و تصمیم بگیرید که می‌خواهید روی آن کار کنید. در این

مرحله نیاز دارید قوانین رابطه‌تان را مشخص کنید. ازدواج یک قرارداد اجتماعی است. برای اینکه یک قرارداد به نفع هر دو طرف باشد، هر دو طرف باید روی قوانین آن توافق کنند، هر دو احساس برنده بودن بکنند و هر دو در ضررها شریک شوند. به عبارتی یک رابطه برد برد را شکل دهند. برای بهبود رابطه زناشویی‌تان، نیاز دارید که آن را در اولویت قرار دهید. بعد از این کار، می‌توانید سرگرمی‌های مشترک به وجود آورید و برای خلوت دوتایی خود وقت بگذارید. سعی کنید خاطرات روزهای اول ازدواج یا آشنایی‌تان را مرور کنید و به این سوال پاسخ دهید که چه چیزی در او شما را برانگیخته می‌کند؟ چه چیزی در شما یا همسرتان شور می‌آفریند؟ عشق بورزید و سعی کنید به همسرتان یادآوری کنید که هنوز دوستش دارید. از محبت فیزیکی و نوازش‌های جسمانی غافل نشوید. با استفاده از شناسایی زبان عشق همسرتان، در کوتاه‌ترین زمان می‌توانید دلش را به دست آورید. درباره مسائلی که باعث رخوت و سردی شده است با هم صحبت کنید. مخصوصاً چیزهایی که ممکن است بی‌زاری جنسی ایجاد کرده باشد. هرچقدر رابطه جنسی را بهبود ببخشید، روابط عاطفی گرم‌تری خواهید داشت. با کارهایی که در دو مرحله قبل کرده‌اید، احتمالاً حس مثبت و اندوخته عاطفی‌تان افزایش یافته و حال آمادگی حل اختلافات را دارید. روش‌های بهینه حل اختلاف بین خود و همسرتان را پیدا کنید. موثرترین نحوه گفتگو را بیاموزید. با این کار می‌توانید به شیوه صحیح خواسته‌هایتان را بیان کنید و راهی برای گذر از اختلافات و تفاوت‌ها پیدا کنید. برای این کار نیاز به آموزش مهارت جراتمندی و مهارت گفتگوی موثر دارید یکی دیگر از مهارت‌هایی که نیاز دارید، مهارت مدیریت کردن بگومگوها است. جر و بحث‌های خود را تحلیل کنید. ببینید چه محرک‌هایی آغازگر آن هستند و چه چیزی باعث اوج گرفتن آن می‌شود. اگر به خوبی آن را دنبال کنید، متوجه الگویی مشابه در تمام مشاجرات می‌شوید. این چرخه را بشکنید و کار متفاوتی بکنید. وقتی بتوانید بر این مشاجرات غلبه کنید، حس مثبت‌تان رفته رفته افزایش پیدا می‌کند. همزمان با این مرحله می‌توانید قوانینی که در مرحله اول وضع کرده بودید را بسط دهید. با یاد گرفتن و تمرین مهارت گفتگو، کم‌کم می‌توانید تعامل خود را بهبود ببخشید و نیازهای خود را

صریح‌تر بیان کنید. اگر مشکلات ریشه‌ای یا دلخوری‌های قدیمی دارید، آن‌ها را مدیریت کنید و گذشت کنید و یا در مورد آن‌ها صحبت کنید. احساسات را نسبت به یک مسئله یا مورد مشخص بیان کنید. کلی‌گویی نکنید و به همسران برجسب نزنید و متهمش نکنید. انتقاد سازنده بکنید و انتظار دریافت انتقاد را داشته باشید. در واقع در این مرحله شما در حال مداوای دردهای خود و رابطه‌تان هستید (مرادی تهرانی، ۱۳۹۹).

### حفظ پیشرفت در بهبود روابط عاطفی

دلخوری‌های کوچک را شناسایی کنید و در زمان خودش حلشان کنید. همین دلخوری‌های کوچک هستند که با جمع شدن روی هم، مشاجرات بزرگ را می‌آفرینند. با این کار پیشگیری کرده‌اید که همیشه بهتر از درمان است. مرحله قبل مرحله درمان بود ولی با مراقبت‌های این مرحله شما از دردهای آینده پیشگیری می‌کنید. مشاوره کنترل استرس و پرخاشگری بسیار اهمیت دارد. تغییرات جدید و مثبت را ادامه دهید. تنوع به رابطه را فراموش نکنید. همچنان نیاز دارید که در مورد مسائل با هم همکاری و هم فکری کنید.

### اصول یک رابطه سالم عاطفی و راهکارهایی برای حفظ آن

مدیریت روابطی است که به موقع کنترل نشده‌اند یکی از دشوارترین کارها است. به عنوان مثال روابطی که سلطه‌جو یا سمی هستند یا دو طرف اعتمادشان نسبت به یکدیگر را از دست داده‌اند. در این روابط اغلب در مورد راه‌های کنار آمدن با خیانت یا تغییر احساس در رابطه سوال می‌شود و این یک تراژدی غم‌انگیز است. چرا که یک رابطه سالم نباید دچار چنین مشکلاتی شود. تشخیص شکل‌گیری و حرکت رابطه در جهت مناسب نیز بسیار مهم است. اما متأسفانه بسیاری از افراد نمی‌دانند باید دنبال چه معیارهایی در یک رابطه سالم بگردند یا اصلاً نمی‌دانند تمام معیارهای مثبتی که در یک رابطه سالم لایق وجود دارد چیست. به عنوان مثال اگر فردی در خانواده‌ای بزرگ شود که والدین یا اعضای خانواده الگوی رفتار سمی از خود نشان می‌دهند، ممکن است این رفتار را «عادی» تلقی کند و نتواند درک درستی از یک رابطه سالم داشته باشد.

ازدواج‌ها اغلب به عنوان روابط عاشقانه و مادام‌العمر از عشق و شادی مشترک بین دو دوست صمیمی به تصویر کشیده می‌شوند. زمانی که آنها در بهترین حالت خود قرار دارند، ازدواج مکانی امن، پرشور و صلح‌آمیز برای هر دو طرف است. آن‌ها همه عناصری را که شما برای احساس امنیت در ارتباط با دیگری مهم به آن نیاز دارید را دارند و در عین حال احساس قدرت می‌کنید که خودتان باشید و به‌عنوان یک فرد رشد کنید. البته ازدواج مکان جادویی است، مگر در مواردی که علائم بیماری را نشان دهد. هنگامی که ازدواج این علائم هشدار دهنده را نشان می‌دهد، ممکن است احساس کنید که بار سنگینی را بر روی شانه‌های خود حمل می‌کنید. ممکن است فشارهای فزاینده مراقبت از خود، یکدیگر و رابطه‌ای که به اشتراک می‌گذارید را احساس کنید. با بسیاری از جنبه‌های متحرک رابطه، ممکن است انجام اقدامات لازم برای بازگشت به مکانی سالم بسیار طاقت‌فرسا به نظر برسد. زوج‌هایی که در مکانی پست هستند اغلب احساس می‌کنند که به عنوان همسر، دوست، والدین، اعضای خانواده و هر نقش دیگری که ممکن است در ازدواج خود با همسرشان داشته باشند، شکست بخورند. این می‌تواند فوق‌العاده دردناک باشد و می‌تواند نجات خود و رابطه‌تان را از آن چالش غیرممکن به نظر برساند. ازدواج تجربه‌ای است که تقریباً همه به آن فکر یا برای انجام آن اقدام می‌کنند. بنابراین، بهتر است زوج از ویژگی‌های ازدواج موفق آگاه باشند. در ادامه رایج‌ترین ویژگی‌های ذکر شده را بیان می‌کنیم:

- **تعهد به ازدواج:** تعهد داشتن نگاهی بلندمدت به رابطه، تمایل به حفظ رابطه در زمان بروز مشکل و احساس مسئولیت برای مراقبت از دیگری است. زوج‌های متعهد حس «ما بودن» دارند که به حفظ رابطه در طول زمان و هنگام برخورد با مشکلات کمک می‌کند. فداکاری عنصر اساسی تعهد است که میل به پیشرفت و دست کشیدن از برخی کارها به خاطر یک رابطه را شامل می‌شود. از این رو، همسرانی که به ازدواج متعهدند، نگاه بلندمدتی به رابطه دارند، برای فداکاری در رابطه تمایل نشان می‌دهند و توانایی سازش و تغییر رفتار به منظور موفقیت بلندمدت رابطه را دارند. این همسران تصمیم می‌گیرند که در تمام شرایط، چه غم و چه شادی در

رابطه باقی بمانند و اعتماد دارند که همسرشان نیز چنین احساسی به رابطه دارد.

- **رضایت از رابطه:** احساس آرامش و رضایتی است که فرد با آگاهی از یک وضعیت راحت تجربه می‌کند. البته این احساس با وجود چالش‌های زندگی نیز قابل درک است. به خصوص زمانی که فرد این چالش‌ها را وسیله‌ای برای رشد خویش و بهبود رابطه می‌داند. آنچه در این مورد اهمیت دارد نسبت روابط مثبت به منفی و چگونگی عملکرد زوج برای حل این چالش‌هاست. نگرش مثبت ازدواج موجب می‌شود و زوج با احتمال بیشتری روابط خود را شاد و موفق بدانند، رضایت بیشتری از رابطه داشته باشند و تعهد بیشتری نسبت به رابطه نشان دهند. با این حال، برخی افراد باور نادرستی از رضایت زناشویی دارند. آن‌ها فکر می‌کنند می‌تواند لذت، خوشبختی و رضایتی را که هیچ‌گاه در زندگی خویش تجربه نکرده‌اند با ازدواج به دست آورند.

- **دوستی و سپری کردن زمانی با یکدیگر:** دوستی عمیق بین زوج و تلاش برای تامین نیازهای یکدیگر نقش مهمی در موفقیت ازدواج دارد. این زوج‌ها به راحتی اشتباهات یکدیگر را می‌بخشند و برای حل مشکلات از تکنیک‌هایی استفاده می‌کنند که نه تنها مخرب نیستند، بلکه موجب نزدیکی زوج به یکدیگر می‌شوند. زوج‌های موفق ازدواج را بر پایه‌ی دوستی بنا می‌کنند. این زوج‌ها یکدیگر را همان‌طور که هستند می‌پذیرند، به فعالیت‌های مورد علاقه یکدیگر احترام می‌گذارند، به دنبال کنترل یا تغییر یکدیگر نیستند و از سپری کردن زمان با یکدیگر لذت می‌برند. این زوج‌ها علائق، ارزش‌ها، دیدگاه‌ها و اهداف خود را با یکدیگر در میان می‌گذارند. همچنین به تقسیم وظایف، قدرت و مسئولیت در رابطه می‌پردازند و در تصمیم‌گیری‌ها مشارکت فعال دارند. در چنین ارتباطی، هر فرد از بودن در رابطه احساس لذت و رضایت دارد. اهمیت کیفیت ارتباط زوج بیشتر از کمیت زمانی است که با یکدیگر سپری می‌کنند، چرا که مانند حساب بانکی عاطفی عمل می‌کند و در برخورد با مشکلات و دشواری‌های زندگی به کمک آنها